

Homeworkout - Teil 5

Allgemeines:

Der Fokus des heutigen Workouts liegt wie die letzten Wochen auch auf der Mobilisation und einem Ganzkörpertraining. Als Hilfsmittel benötigen Sie nur einen Stuhl/eine Kiste/ein Sofa. Doch bevor es los geht, nicht das Warm-Up vergessen!

Training:










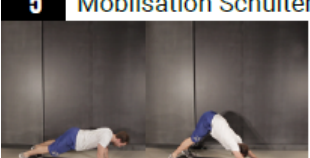
Um einen positiven Trainingseffekt zu erzielen sollte das Training 2-3 x wöchentlich durchgeführt werden. Bitte achten Sie bei allen Übungen auf eine korrekte Ausführung!


Wir wünschen viel Spaß beim Training!


„Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen“

(Dirk Nowitzki)

Trainingsplan Woche 5

1	Beinschwingen, vorwärts, zu diagonalem Arm [2 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/
		<ul style="list-style-type: none"> . aktiver Stand . dynamisches Schwingen . Oberkörper aufrecht 			
Anmerkung:					
2	Beinschwingen, seitwärts [2 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/
		<ul style="list-style-type: none"> . aktiver Stand . dynamisches Schwingen . Oberkörper aufrecht . Rumpf bleibt stabil 			
Anmerkung:					
3	Dehnung Piriformis, sitzend auf Stuhl [2 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/
					
Anmerkung:					
4	Dehnung unterer Rücken, mit Rotation, in Rückenlage [2 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/
		<ul style="list-style-type: none"> . Schultern bleiben am Boden . Bein überschlagen . diagonales Knie mit Arm Richtung Boden drücken 			
Anmerkung:					
5	Mobilisation Schultergürtel und Hüfte [2 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/
		<ul style="list-style-type: none"> . Rücken bleibt gerade . Beine sind gestreckt . Arme und Füße annähern 			
Anmerkung:					


6 Kniebeugen, auf eine Bank [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade
- . nach hinten absitzen
- . Beinachse beachten
- . Ferse belasten, wenig Knievorschub
- . Oberkörper nach vorne neigen

Anmerkung:

/	/	/


7 Langarmstütz in Unterarmstütz, auf Erhöhung [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Becken stets max. aufgerichtet
- . nicht durchhängen
- . Schultern über den Ellenbogen
- . Becken nicht verdrehen

Anmerkung:

/	/	/


8 Hüftstreckung, mit Füßen auf einer Box [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Becken aufrichten
- . Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
- . Gesäß nicht ablegen
- . Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:

/	/	/


9 Hüftstreckung, mit Fersen auf der Box, einbeinig [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Becken aufrichten und gerade halten
- . Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
- . Gesäß nicht ablegen
- . Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung: Variante Übung 8: Erhöhter Schwierigkeitsgrad

/	/	/


10 Crunches, gerade, Beine abgelegt [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Becken stets max. aufgerichtet
- . Schultern nicht ablegen
- . faustgroßer Abstand zwischen Kinn und Brust
- . ausatmen beim Hochgehen

Anmerkung:

/	/	/


11 Dips, auf einer Bank [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Schultern tief und hinten halten
- . Ellenbogen nach hinten führen

Anmerkung:

/	/	/


12 Ausfallkniebeugen, hinteres Bein erhöht [2 Sätze 10 Wdh.] 

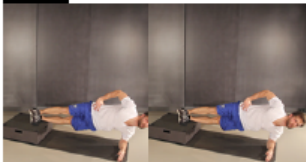


- . Hauptbelastung auf vorderem Bein
- . Knie nicht zu weit nach vorne schieben
- . Beinachse beachten, über die Ferse nach oben drücken
- . Oberkörper aufrecht, Brust öffnen
- . Becken stabilisieren und nicht verdrehen

Anmerkung:

/	/	/


13 Seitstütz, mit erhöhten Beinen [2 Sätze 10 Wdh.] 




- . Beine und Hüfte sind gestreckt
- . Becken aufrichten und nicht eindrehen
- . Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung:

/	/	/


14 Skifahrerseitstütz, auf Ellenbogen [2 Sätze 10 Wdh.] 

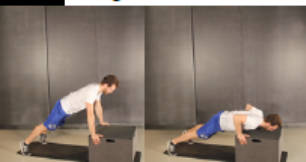


- . Stützbein und Hüfte komplett gestreckt
- . Becken aufrichten und nicht eindrehen
- . Ellenbogen unterhalb der Schulter

Anmerkung: Variante Übung 14: Erhöhter Schwierigkeitsgrad. Oberes Bein auf Stuhl ablegen, unteres Bein in der Luft halten

/	/	/

15 Liegestütze, Arme erhöht [2 Sätze 10 Wdh.] 



- . Becken stets max. aufgerichtet
- . nicht durchhängen
- . Schultern tief
- . Hände auf Brusthöhe

Anmerkung:

/	/	/